

# 《7天7分钟,有效防控近视》后续——微课上线3天,超过20万点击,家长反馈多 看得见黑板上的字,就不用戴眼镜吗 今天推出第二讲:5种近视防控手段大PK

本报记者 郑琪/文 田雨晨/制图

6月6日全国爱眼日,钱江晚报联合浙二眼科中心专家调研8所中小学之后,订制推出的《7天7分钟,有效防控近视》微课第1讲正式在“浙江24小时”APP上线。上线第1天,微课点击率就突破了10万,经过端午节3天的“发酵”,观看量达到20万,家长反馈多,并提出了一些疑问,这些问题也会在接下来几讲的微课中得到解答。

《7天7分钟,有效防控近视》微课一共4个主题,分为7讲,每讲时间在7分钟左右,6月的每周二、四在“浙江24小时”APP上更新。今天更新第2讲《防控手段:方法对了才有效》,讲述OK镜、药物、户外活动等5种防控方法的效果与适合人群。

现在,下载钱报“斑马鱼爱眼”APP即可抢先收看微课7讲完整版。

## 每天花7分钟 孩子就能受益一生

许多用户在“浙江24小时”APP上观看了微课第1讲《破解病因:近视为何越来越多》,有感而发。

**露露:**本人从小是近视眼,现在度数有700度了,听了倪主任的讲解,有很大的体会,小孩子要从小预防,让他不像我一样。

**鸡蛋小王纸华牛牛:**以前不知道为什么每年近视度数会提高,听了倪主任的课恍然大悟,现在开始要牢记!

**匿名用户:**之前听过孩子学校的讲座,也是倪主任亲自讲的,有了微课更加方便,倪主任真有公益心!

实用、方便,是微课程赢得用户点赞的原因,这也是微课内容设置的用心之处。

其实,在微课上线之前,钱江晚报与浙二眼科中心专家对8所中小学、超过2000名家长开展问卷调查,并进行数据分析。微课立足于问卷结果,在考虑到家长与孩子诉求的基础上,紧密结合临床,清晰讲解发病原因、预防方法、矫正控制手段,总结10大护眼误区、5大防控手段、3大配镜陷阱。

在每讲7分钟的微课里,微课主讲人、浙二眼科中心视光部主任倪海龙将自己临床工作近20年、为10余万孩子诊治近视的经验进行总结,逻辑清晰,按点讲解。

微课不仅受到用户喜欢,也得到了专业人士的认可。一位在视光行业工作多年的陈女士特意发来留言:7天7分钟的学习,很有创意,特别符合用户收看习惯!

防控近视要从娃娃抓起,我们希望家长每天花7分钟,收获丰富的知识,让孩子受益一生。

## 家长观看后提问 看得见黑板上的字,还要戴眼镜吗

微课第1讲《破解病因:近视为何越来越多》讲解视觉发育规律、近视原因和日常症状。钱江晚报“关爱近视防控”微信群里,家长们组团观看,第1讲听下来感觉不错,不少人便到斑马鱼爱眼APP上抢先收看了完整版。

市民曹女士的孩子刚上小学二年级,端午假期,她和老公两人认真观看了微课,提出了一个实际面临的问题:孩子查出有100度的近视,但她说,看得见黑板上的字,这样的情况下,是不是就不用戴眼镜了?

对此,倪海龙主任给出了回复,一些低度近视不戴镜,自述看得见黑板上的字,事实上是模糊的看见。比如,近视100度近视,意味着1米外已是不清晰了,而即使是第一排位

置,离黑板都在2米以上。  
“模糊的看见、眯着眼歪着斜着的去看、疲劳状态在看,是相对更容易促进近视的发展的,而看得清晰舒适持久是很重要的,所以要戴镜。”他指出,绝大多数孩子近视都需要坚持戴镜,只有10%左右低度近视的孩子,由于眼部眼位及调节特殊情况,可以在阅读书写时不用戴镜,但这需要听从医嘱。

观看完微课,一些家长提出了孩子遇到的问题,如何解决?

不用那么辛苦跑医院,微课主打的就是“无需挂号,在家就能跟着学”。目前,倪海龙主任已在斑马鱼爱眼APP上开通免费咨询,利用休息时间为大家答疑。

倪海龙主任说,我一天看3个半天的门诊,一年最多看五六千个病人,而且很多都是近视。近视防控的工作更应该做在前面,走向社会、学校,通过各种渠道来传递眼健康知识。微课是一种新的互动形式,将防控近视的知识点浓缩,相信会受到很多家庭的喜欢。

## 今天上线第二讲 看看你家孩子适合哪种防控手段

预防近视,哪种方法最有效?孩子已经近视了,能不能让度数涨的慢一点?这是家长最常见的两个问题。

今天,《7天7分钟,有效防控近视》微课第2讲的内容就从防控手段入手,分析OK镜、药物、户外活动、框架眼镜、手术5种手段的适合人群和效果。

对于已经近视的孩子,每天2小时的户外活动有没有效果?等到孩子成年,激光手术能否将近视问题“一了百了”?家长群里说的“神奇眼药水”阿托品是否真的那么神奇……以上问题,都会得到解答。

如今市面上打着各种旗号、宣称能“治疗近视”的方法很多,比如按摩、针灸、戴上特殊的眼镜、视力训练,甚至走鹅卵石等。在第2讲微课里,倪海龙主任也将一一打假。

倪海龙主任强调,对于孩子近视的控制,从来就没有一个简单的神器,一个方法就能解决的。我们需要的是采取一个“组合拳”,就是各个方法都有它的适用性,对于每个个体,它都有差异性,每个个体的自身条件也不一样。

有的家长着急孩子近视的事情,花了很多力气,效果好像不明显,孩子一年近视度数仍然涨了100度。其实,问题出在方法上,只有适合孩子的才是好方法。

如何判断自己的孩子适合哪种防控手段,现在就上“浙江24小时”APP来收看微课吧。对于课程的建议,也欢迎你在课程下方的评论区留言。



浙江24小时APP  
扫码看《7天7分钟,有效防控近视》微课第2讲。

**倪叔叔谈爱眼**  
— 2019年 —  
防近视公益系列课程

**7天7分钟,有效防控近视**  
系列微课

课程共4个主题,共分7讲,每周二、四在浙江24小时APP上更新。

**课程大纲**

- NO.1: 破解病因,近视为何越来越多?  
近视类型及成因,近视原理,日常诊断
- NO.2: 防控手段,方法对了才能见效  
关于户外活动,OK镜,药物,OK镜等防控手段适合人群
- NO.3: 防控误区,避免10大护眼陷阱  
从预防、治疗、矫正,生活可遵循的家长护眼清单
- NO.4: 激光配镜,千万别犯这3个错  
近视一副度数高配的隐形眼镜

**课程亮点**

- 名师主讲  
门诊一等难求的视光名医  
近10余万孩子诊治近视的经验总结  
无需挂号,在家就能跟着学
- 信相出品  
用科学数据揭秘内幕  
浙二眼科中心平台斑马鱼爱眼APP  
历时3月精心打磨
- 内容实用  
调研8大医院,2000+家长,形成研究报告  
正反报告结果,结合国家最新政策  
逻辑清晰,按点讲解,收看无负担

**推荐人群**

- 不知如何预防孩子近视的家长
- 想帮助孩子控制近视度数的家长
- 希望能为孩子科学护眼的家长

斑马鱼爱眼  
你的家庭  
眼科管家

下载钱报“斑马鱼爱眼”APP即可抢先收看微课7讲完整版。